Informe del Cirujano General sobre

La salud de los huesos y la osteoporosis

lo que significa para

usted

Este documento público fue originalmente preparado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), bajo la dirección de la Oficina del Cirujano General, con el propósito de presentar la información contenida en el *Informe del año 2004 del Cirujano General sobre la salud de los huesos y la osteoporosis* en un lenguaje sencillo para mejorar el conocimiento de salud sobre este tema. El conocimiento de salud es la capacidad de una persona para acceder, comprender y utilizar la información y los servicios de salud con el fin de tomar decisiones de salud adecuadas.

Los huesos fuertes comienzan a formarse en la infancia. Con buenos hábitos y la atención médica necesaria, podemos tener huesos fuertes durante toda la vida. Las personas que tienen huesos débiles corren mayor riesgo de fracturas.

Usted puede mejorar la salud de los huesos obteniendo suficiente calcio, vitamina D y actividad física. Si tiene osteoporosis o alguna otra enfermedad de los huesos, su médico puede detectar y tratarla. Esto le puede ayudar a evitar fracturas dolorosas.

Las fracturas de huesos son muy dolorosas a cualquier edad. Para las personas mayores, los huesos débiles pueden causar la muerte. Una de cada cinco personas que tiene una fractura de cadera muere dentro de un año de su lesión. De los adultos que vivían de forma independiente antes de fracturarse la cadera, uno de cada tres tiene que quedarse en un hogar de ancianos por lo menos un año para recuperarse de la lesión. Muchos otros se aíslan, se deprimen o sienten temor de salir de su casa por miedo a caerse.

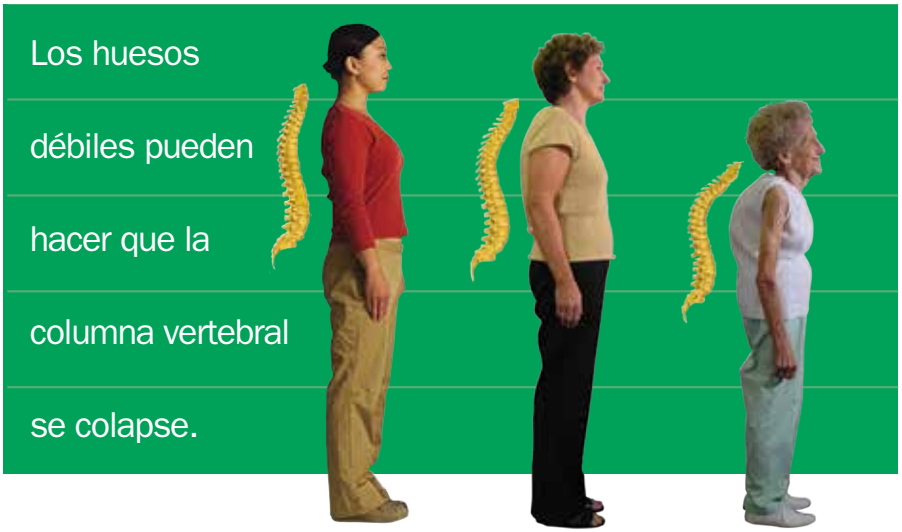
"Con buenos hábitos y la atención médica necesaria, podemos tener huesos fuertes durante nuestra vida."

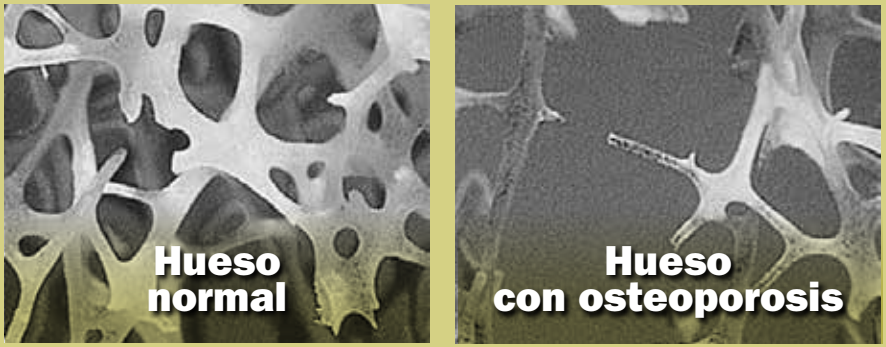
“Los huesos pueden comenzar a debilitarse temprano en la vida. Evite que esto le pase con una dieta saludable y el tipo correcto de actividad física.”

Por qué es importante tener huesos sanos

Los huesos sostienen al cuerpo y le permiten moverse. Protegen de posibles lesiones al corazón, los pulmones y el cerebro. Los huesos también almacenan en su interior los minerales esenciales que se necesitan para vivir. Los huesos débiles se rompen fácilmente, causando un dolor terrible. Es posible que usted pierda su capacidad para mantenerse de pie o caminar. Además, al debilitarse los huesos, también es posible perder estatura.

Los huesos pueden comenzar a debilitarse temprano en la vida si usted no tiene una dieta saludable y hace el tipo correcto de actividad física. Muchas personas tienen los huesos débiles pero no lo saben. Otras personas están tomando malas decisiones que les debilitarán los huesos más adelante.





La osteoporosis hace que los huesos se debiliten.

Hay varios tipos de enfermedades de los huesos. La más común es la osteoporosis. En esta enfermedad, los huesos pierden minerales como el calcio. Se vuelven frágiles y se rompen con facilidad. Con la osteoporosis, la estructura de los huesos se hace parecida a la estructura de una casa que ha sido dañada por las termitas. Las termitas debilitan la casa de igual manera que la osteoporosis debilita los huesos. Si usted tiene fracturas graves causadas por la osteoporosis, corre el riesgo de no volver a caminar. Los huesos débiles pueden romperse fácilmente y esto puede ser fatal.

Al principio, los huesos frágiles no causan dolor. Desafortunadamente, la mayoría de las personas no se dan cuenta de que tienen los huesos débiles hasta que tienen una fractura. Para entonces, es difícil fortalecerlos de nuevo.

Lo bueno es que uno nunca es demasiado viejo ni demasiado joven para mejorar la salud de los huesos. Hay muchas cosas que usted puede hacer para mantener los huesos fuertes y evitar las fracturas. A cualquier edad, una dieta con suficiente calcio y vitamina D, junto con la actividad física diaria, ya sea con pesas o en la que soporta su propio peso, como caminar, subir escaleras o bailar, puede evitar problemas más adelante. Puede hablar con su médico para ver si tiene señales de advertencia o factores de riesgo. Cuando sea mayor, puede hacerse un examen de los huesos y tomar medicamentos para fortalecerlos.

“Uno nunca es demasiado viejo ni demasiado joven para mejorar la salud de los huesos.”

"Mantenerse activo ayuda a fortalecer los huesos."

No ponga en riesgo los huesos

Hay muchos factores que debilitan los huesos. Algunos de ellos están fuera de su control. Si tiene un familiar que tiene problemas de huesos, usted también podría correr riesgo. Algunos problemas médicos también pueden hacerlo más propenso a las enfermedades de los huesos.

Hay algunos factores que usted puede controlar:

- **Obtenga una cantidad suficiente de calcio y vitamina D** en su alimentación en todas las etapas de su vida.
- **Haga actividad física.**
- **Reduzca los peligros en su hogar** que pueden aumentar el riesgo de caerse y fracturarse un hueso.
- **Informe a su médico sobre los medicamentos** que toma que podrían debilitarle los huesos, como los medicamentos para los problemas de la tiroides o la artritis. Pregúntele también si puede tomar otros medicamentos que no le hagan daño a los huesos. Hable con su médico sobre cómo puede proteger sus huesos mientras le están tratando otros problemas médicos.
- **Mantenga un peso saludable.** Pesar menos de lo normal aumenta el riesgo de fracturas y de pérdida de hueso (pérdida de la masa ósea).
- **No fume.** Fumar puede reducir la masa ósea (de los huesos) aumentando el riesgo de una fractura.
- **Limite el consumo de alcohol.** El consumo excesivo de alcohol reduce la masa ósea y aumenta el riesgo de una fractura.

IMPORTANTE:

Hay muchos tipos de actividad física que pueden ayudar a la buena salud de los huesos, pero la mayoría de las personas no hacen suficiente actividad física.

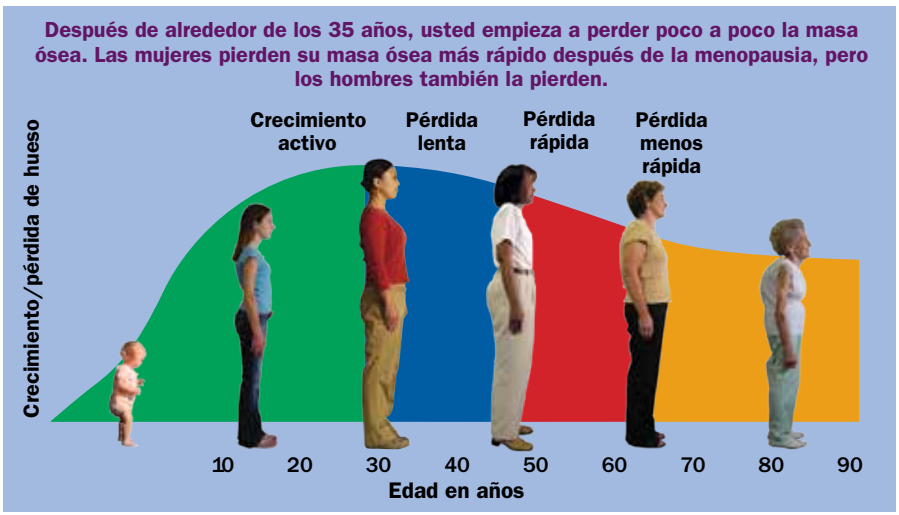
Los huesos no son lo que usted piensa

Al pensar en los huesos, es posible que se imagine un esqueleto duro y quebradizo. La realidad es que los huesos son órganos vivientes. Están llenos de células y líquidos corporales que los mantienen vivos. Se renuevan constantemente y se hacen más fuertes al seguir una buena dieta y hacer actividad física.

La cantidad de calcio que hay en los huesos indica lo fuerte que son. Los músculos y los nervios también deben tener calcio y fósforo para funcionar. Si estos nutrientes faltan en los alimentos que consume, el cuerpo simplemente se los quitará a los huesos.

Todos los días se deposita y se extrae calcio de los huesos. Si no consume suficiente calcio, podría estar quitándole más calcio a los huesos del que les está depositando. Hasta los 30 años de edad, el cuerpo aporta calcio a los huesos de manera eficaz. A partir de entonces, el cuerpo deja de formar hueso nuevo. Sin embargo, los hábitos saludables pueden ayudar a conservar el hueso que tenemos.

Después de alrededor de los 35 años, usted empieza a perder poco a poco la masa ósea. Las mujeres pierden su masa ósea más rápido después de la menopausia, pero los hombres también la pierden.



"¿Usted pasa sus tardes libres en el sofá o sale a caminar?"

"Las fracturas más comunes en los huesos débiles son en la muñeca, la columna vertebral y la cadera."

Cuando los huesos se rompen

Al envejecer, ocurre cierta pérdida de hueso natural, tanto en los hombres como en las mujeres. Al pasar los años, los huesos pueden romperse o debilitarse si no se toman medidas para mantenerlos fuertes. Las fracturas más comunes en los huesos débiles son en la muñeca, la columna vertebral y la cadera.

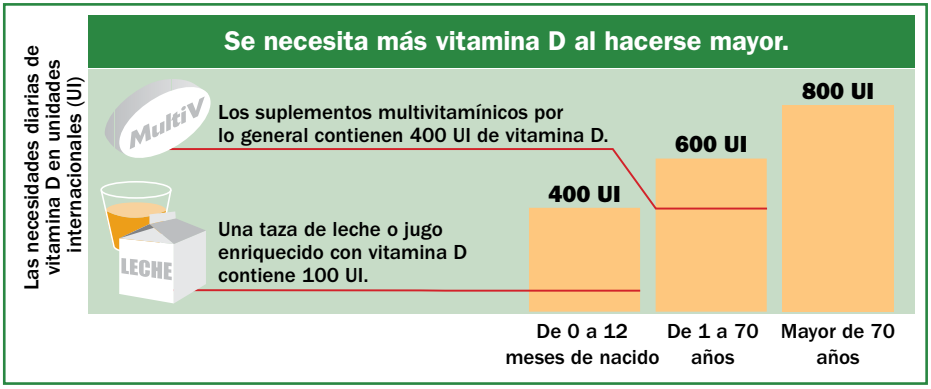
Las fracturas en la columna vertebral son dolorosas y demoran mucho en sanarse. Las personas que tienen huesos débiles en la columna vertebral pierden su estatura poco a poco y se joroban. Con el tiempo, a una persona jorobada le puede costar trabajo caminar o incluso sentarse.

Al envejecer, las fracturas de la cadera se vuelven un problema grave. Aumentan considerablemente el riesgo de muerte, especialmente durante el año después de que ocurren.

Las personas que se rompen la cadera a veces no se recuperan por meses o incluso años. Ya que a menudo no pueden cuidarse solos, es más probable que tengan que vivir en un hogar de ancianos.

Consejos para mantener los huesos fuertes

- El calcio se encuentra en alimentos como la leche, las verduras de hojas verdes y la soya. Coma yogur y queso para aumentar su consumo de calcio. También puede tomar suplementos de calcio o comer alimentos enriquecidos con calcio.
- El cuerpo necesita vitamina D para poder absorber el calcio. Asegúrese de obtener suficiente vitamina D en su alimentación, exponiéndose al sol o tomando suplementos.
- Aun las actividades sencillas como caminar y subir las escaleras le fortalecerán los huesos. Haga por lo menos 30 minutos de actividad física por día, aun si va haciendo sesiones de 10 minutos a la vez. **(Los niños deben hacer por lo menos 60 minutos de ejercicio al día).**



"Si tiene cualquier tipo de fractura después de los 50 años, hable con su médico sobre la posibilidad de hacerse la prueba de la densidad ósea."

Usted podría correr riesgo

Muchos de nosotros suponemos que no corremos riesgo de perder la masa ósea o tener una fractura. Creemos que si no hemos tenido ninguna señal de lesiones de los huesos, tenemos los huesos fuertes. Puesto que no hay señales de advertencia claras, los médicos a menudo pasan por alto las señales de este problema. La mayoría de nosotros nos cuidamos la salud del corazón al medir la presión arterial y el colesterol. La prueba de la densidad ósea es la manera más segura de comprobar la salud de los huesos.

El riesgo de osteoporosis es más alto para las mujeres. También es más alto para las personas blancas o asiáticas que para otros grupos étnicos o raciales. Sin embargo, es importante recordar que es un riesgo real para todos los hombres y mujeres mayores.

A continuación se mencionan algunos algunos indicadores de que usted corre riesgo:

- Tiene familiares mayores que han tenido fracturas.
- Ha tenido enfermedades o ha tomado medicamentos que podrían haberle debilitado los huesos.
- Pesa menos de lo normal.

Por eso es importante saber a cualquier edad cuáles son los riesgos de tener una mala salud de los huesos. Hay muchas “señales de advertencia” de que usted corre riesgo de tener huesos débiles. (Vea la página 19 para ver una lista de control). Además, debería evaluar su consumo de calcio y vitamina D, su nivel de actividad física y los medicamentos que toma.

Por qué la actividad física fortalece los huesos

Al saltar, correr o levantar un peso, los huesos se someten a un esfuerzo. Esto envía una señal al cuerpo que indica que es importante fortalecerlos y se les agregan nuevas células. Si usted usa más su mano derecha que la izquierda, los huesos de su brazo derecho son ligeramente más grandes y fuertes debido al uso adicional que tienen.

Fortalezca los huesos con una alimentación saludable

Calcio

Para mantener los huesos fuertes, coma alimentos ricos en calcio. Algunas personas tienen problemas para digerir la lactosa en la leche y en otros productos de leche ("productos lácteos"), incluyendo el queso y el yogur. La mayoría de los supermercados venden productos lácteos con bajo contenido de lactosa. También hay muchos otros alimentos que son ricos en calcio.

Vitamina D

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio. A medida que se hace mayor, aumenta la necesidad de obtener vitamina D. Al ser expuesta al sol, la piel produce vitamina D. Para muchas personas, especialmente las personas mayores, no es práctico obtener vitamina D a través de la exposición al sol. Casi todas las leches, y también algunos otros alimentos, están enriquecidos con vitamina D. Si usted no consume una cantidad suficiente de calcio y vitamina D, los suplementos le pueden salvar los huesos.

El cuerpo necesita calcio y vitamina D

Si usted tiene esta edad, entonces necesita esta cantidad de calcio y vitamina D por día.

	Calcio (mg)	Vitamina D (UI)
Bebés de 0 a 6 meses	200	400
Bebés de 6 a 12 meses	260	400
De 1 a 3 años	700	600
De 4 a 8 años	1,000	600
De 9 a 13 años	1,300	600
De 14 a 18 años	1,300	600
De 19 a 30 años	1,000	600
De 31 a 50 años	1,000	600
Hombres de 51 a 70 años	1,000	600
Mujeres de 51 a 70 años	1,200	600
Más de 70 años	1,200	800
Mujeres de 14 a 18 años, embarazadas/amamantando	1,300	600
Mujeres de 19 a 50 años, embarazadas/amamantando	1,000	600

mg = miligramos; UI = unidades internacionales (40 UI = 1 mcg)
Fuente: El Comité de Nutrición y Alimentos, Instituto de Medicina, Academia Nacional de las Ciencias, 2010.

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (236mL)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 125mg	**5%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 12g	
Protein 8g	

Vitamin A	10%	Vitamin C	4%
Calcium	30%	Iron	0%
Vitamin D	25%		

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

INGREDIENTS: MILK, VITAMIN D_3 ADDED.

La información nutricional, como la de esta etiqueta de los alimentos para la leche sin grasa, indica la cantidad de calcio y vitamina D que hay en cada porción.

Alimentos ricos en calcio

Ayude a sus huesos. Elija alimentos con un alto contenido de calcio. A continuación hay algunos ejemplos:

Avena, enriquecida, 1 paquete
350 mg

Jugo de naranja, enriquecido con calcio, 6 oz. (170 g)
200–260 mg (varía)

Pizza de queso, 1 rebanada
100 mg

Sardinas con espinas comestibles, enlatadas en aceite, 3 oz. (85 g)
324 mg

Salmón con espinas comestibles, enlatado, 3 oz. (85 g)
181 mg

Waffles enriquecidos (2)
100 mg

Queso cheddar, 1½ oz. (42.5 g) rallado
306 mg

Pudín, instantáneo (chocolate, banana, etc.) hecho con leche con 2% de grasa, ½ taza
153 mg

Hojas de nabo, hervidas, ½ taza
99 mg

Leche, descremada (sin grasa), 1 taza
302 mg

Frijoles cocidos, 1 taza
142 mg

Brócoli, crudo, 1 taza
90 mg

Batido de leche, 1 taza
300 mg

Queso cottage, con leche con 1% de grasa, 1 taza
138 mg

Helado, vainilla, ½ taza
85 mg

Yogur natural, bajo en grasa, 1 taza
300 mg

Fideos o lasaña, 1 taza
125 mg

Leche de soya o de arroz, enriquecida con calcio, 1 taza
80–500 mg (varía)

Frijoles de soya, cocidos, 1 taza
261 mg

Yogur helado, vainilla, servido blando, ½ taza
103 mg

Tortilla de maíz, lista para hornear/freír, 1 mediana
42 mg

Tofu, firme, con calcio, ½ taza
204 mg

Cereal listo para comer, enriquecido con calcio, 1 taza
100–1,000 mg (varía)

Tortilla de harina, lista para hornear/freír, una de 6" (15 cm) de diámetro
37 mg

Proteja sus huesos a cualquier edad

Las personas de todas las edades necesitan saber qué es lo que pueden hacer para tener huesos fuertes. Uno nunca es demasiado viejo ni demasiado joven para mejorar la salud de los huesos.

Bebés

Los huesos comienzan a crecer antes de que nazca el bebé. Los bebés prematuros y de bajo peso al nacer a menudo necesitan más calcio, fósforo y proteínas para ayudarles a ponerse al día con los nutrientes que necesitan para tener huesos fuertes. Los bebés que amamantan obtienen de sus madres el calcio y los nutrientes necesarios para una buena salud de los huesos. Por esto, las madres que amamantan necesitan vitamina D adicional. La mayoría de las fórmulas de bebé contienen calcio y vitamina D.

Niños

La buena salud de los huesos comienza con buenos hábitos en los primeros años de vida. Si bien los niños y los adultos jóvenes rara vez tienen enfermedades de los huesos, pueden desarrollar hábitos que ponen en peligro su salud y sus huesos. Los padres pueden ayudar animando a los niños a comer alimentos saludables y a practicar como mínimo una hora de actividad física todos los días. Saltar la cuerda, correr y practicar deportes son actividades divertidas excelentes para la formación de huesos fuertes. Los niños necesitan una cantidad de calcio equivalente a 3 porciones de leche baja en grasa por día. Si su hijo no toma suficiente leche, intente darle queso o yogur bajos en grasa u otros alimentos con alto contenido de calcio. Si su hijo tiene alergia a la leche o es intolerante a la lactosa, hable con su pediatra sobre los sustitutos de la leche.

¿Qué pasa si a su niño pequeño (de 1 a 3 años) no le gusta la leche?

- Incluya algunos trozos de queso o yogur bajo en grasa como merienda o “snack”.
- Haga una salsa de queso para las verduras o queso fundido.
- Dele leche con sabor a fresa o chocolate como un premio especial por la tarde.

"Los años de la adolescencia son muy importantes para fortalecer los huesos a través de la alimentación saludable y la actividad física."

Adolescentes

Debido al rápido crecimiento de huesos en esta etapa, los adolescentes corren un mayor riesgo de no desarrollar huesos fuertes. Los chicos y chicas de 9 a 18 años necesitan 1,300 miligramos de calcio al día, es decir, más que a cualquier otra edad. Los padres pueden ayudar a los adolescentes al asegurarse de que consuman 4 porciones al día de alimentos ricos en calcio y enriquecidos con vitamina D. También es muy importante que hagan, como mínimo, una hora de actividad física al día como correr, montar en monopatín ("skateboard"), hacer deportes o bailar. Pero tenga en cuenta que el ejercicio físico excesivo, combinado con no comer lo suficiente, puede debilitar los huesos de los adolescentes. En las mujeres jóvenes, esta situación puede resultar en una falta perjudicial de los periodos menstruales. Los adolescentes que no agreguen masa ósea a sus esqueletos durante estos años críticos, nunca podrán compensar esa falta.

Adultos

La edad adulta es un periodo en el que es necesario poner mucha atención a la salud de los huesos. Como adultos necesitamos, según nuestra edad, de 1,000 a 1,200 miligramos de calcio, así como una actividad física moderada mínima de 30 minutos todos los días. Las actividades que ponen cierta carga sobre los huesos son muy importantes.

Muchas mujeres mayores de 50 años corren el riesgo de llegar a tener una enfermedad de los huesos, pero pocas lo saben. En la menopausia, que generalmente se produce en las mujeres mayores de 50 años, la

IMPORTANTE:

Los niños deben hacer como mínimo una hora de actividad física todos los días. Los adultos deben hacer como mínimo 30 minutos todos los días.

producción de hormonas femeninas se reduce rápidamente. Ya que las hormonas ayudan a proteger los huesos, la menopausia puede llevar a la pérdida de hueso. La terapia hormonal se utilizó bastante para evitar esta pérdida, pero ahora se sabe que también aumenta otros riesgos. Su médico puede aconsejarle cómo proteger la salud de los huesos durante la menopausia.

Personas mayores

Las personas mayores pueden tomar ciertas medidas para evitar los problemas de los huesos. En los adultos mayores, la actividad física y la dieta son esenciales para la salud de los huesos. El calcio, junto con la vitamina D, ayudan a reducir la pérdida de hueso. Las actividades que ponen cierta carga sobre los huesos los mantienen fuertes. Dese el tiempo de caminar, bailar o trabajar en el jardín. Fortalecer el cuerpo le ayudará a evitar caídas. Para evitar una fractura de cadera o muñeca, es muy importante evitar las caídas. Todas las mujeres mayores de 65 años deben hacerse una prueba de la densidad ósea.

Las personas mayores deben saber que varios estudios recientes han determinado que cualquier persona de más de 50 años debe aumentar la cantidad que obtiene de vitamina D a 600 unidades internacionales (UI) por día. Después de los 70 años, se necesitan 800 UI por día.

Adultos: Mantengan los huesos fuertes haciendo actividad física.

- Actividad física por lo menos 30 minutos todos los días
- Ejercicios de fortalecimiento 2 a 3 veces por semana
- Ejercicios de equilibrio una vez a la semana

"Al comprar su almuerzo, ¿elige leche o una soda?"

Las caídas causan fracturas

La mayoría de las caídas se pueden evitar.

Las caídas no solo ocurren porque uno se hace mayor, pero al envejecer son más peligrosas. La mayoría de las caídas pueden evitarse. Al cambiar algunos de los aspectos que vienen a continuación, puede disminuir la probabilidad de sufrir una caída, tanto usted como un ser querido.

1. Comience un programa de ejercicio de manera regular.

El ejercicio es una de las maneras más importantes de reducir la probabilidad de sufrir una caída. Además le ayuda a estar más fuerte y a sentirse mejor. Los ejercicios que más pueden ayudarle son los que mejoran el equilibrio y la coordinación, como el baile, el fútbol, el yoga o andar en bicicleta. Piense en la posibilidad de participar en un programa organizado en su centro comunitario o gimnasio local.

2. Haga que su hogar sea más seguro.

- Retire de las escaleras y de los lugares donde usted camina los objetos que puedan hacerle tropezar.
- Quite todas las alfombras pequeñas.
- No utilice banquitos o taburetes. Mantenga los objetos que necesita a su alcance.
- Asegúrese de tener barras para sostenerse cerca del inodoro y en la bañera o ducha.
- Use alfombras antideslizantes en la bañera o ducha.
- Utilice focos o bombillas más brillantes en su hogar.
- Coloque pasamanos y luces en todas las escaleras.
- Utilice zapatos que le den un buen apoyo y que tengan suelas antideslizantes.

3. Pídale a un profesional de la salud que revise sus medicamentos.

Pídale a un médico, enfermero, farmacéutico o algún otro profesional de la salud que revise todos los medicamentos que está tomando. Asegúrese de mencionar los medicamentos que no necesitan receta, como los medicamentos para los resfriados. A medida que uno se hace mayor, la forma en que algunos medicamentos actúan en el cuerpo puede cambiar. Algunos medicamentos o combinaciones de medicamentos pueden producir somnolencia (sueño) o mareos, lo que puede resultar en una caída.

4. Hágase un examen de la vista.

La mala vista aumenta el riesgo de una caída. Es posible que no esté utilizando las gafas, espejuelos o lentes adecuados o que tenga una enfermedad como glaucoma o cataratas que limite su visión.

Viva bien, viva fuerte, viva muchos años

Por lo general, las personas en los Estados Unidos consumen muy poco calcio y la mitad no hace suficiente actividad física para fortalecer los huesos.

El mismo estilo de vida saludable que fortalece los huesos también fortalece todo el cuerpo. Es posible que no haya oído tanto sobre la salud de los huesos como de otros problemas de salud. Sin embargo, los hábitos de vida saludables son buenos para todos los órganos, incluso los huesos.

- **Haga actividad física todos los días:** Se requiere un mínimo de 60 minutos para los niños y 30 minutos para los adultos. Para fortalecer los huesos, haga ejercicios de fortalecimiento y aquellos en que soporta su propio peso (como caminar, subir escaleras o bailar).
- **Tenga una alimentación saludable:** Sepa en qué consiste una nutrición adecuada. Tenga en cuenta que ciertos alimentos son naturalmente ricos en calcio y vitamina D. Consuma todos los días las cantidades recomendadas de calcio y vitamina D.
- **Reduzca el riesgo de sufrir una caída:** Revise su hogar y quite alfombras sueltas, agregue luces, etc. Tome clases de actividades que aumenten el equilibrio y la fuerza, como Pilates o yoga. Haga ejercicios de estiramiento como parte de su rutina de ejercicios.

Incluso las personas que saben lo que es bueno para los huesos, no siempre lo hacen. Usted puede ser la excepción. Sea consciente de los riesgos que corre y tome medidas para reducirlos. Obtenga ayuda de su familia y amigos, así como de su médico, enfermero, farmacéutico u otro profesional de la salud. La formación de huesos saludables comienza al nacer y dura toda la vida.

"Nunca es demasiado tarde ni demasiado temprano para mejorar la salud de los huesos."

“Todas las mujeres mayores de 65 años deben hacerse la prueba de la densidad ósea.”

Su médico puede ayudarle a proteger los huesos

Hable con su médico acerca de la salud de los huesos. Juntos pueden evaluar los riesgos. Entre los factores que pueden evaluar están su estado de salud actual, su alimentación y nivel de actividad física y sus antecedentes familiares.

Su médico puede considerar su edad, peso, estatura e historia médica. Según esta información, puede determinar si necesita hacerse la prueba de la densidad ósea. Una historia de fracturas representa una “señal de advertencia” para su médico. Si se fractura un hueso después de los 50 años, hable con su médico para ver si debe hacerse la prueba de la densidad ósea. Incluso si tuvo la fractura por un accidente, es posible que tenga los huesos débiles. Vale la pena verificarlo.

Su médico puede recomendarle un examen llamado prueba de densidad mineral ósea. Las pruebas de la densidad ósea usan rayos X u ondas de sonido para medir la fuerza de los huesos. Esta prueba es rápida (de 5 a 10 minutos), segura y no duele. Le dará a usted y a su médico una idea de cómo está la salud de sus huesos. Todas las mujeres mayores de 65 años deben hacerse una prueba de la densidad ósea. Las mujeres menores de 65 años que corren un alto riesgo de fracturas también deben hacerse la prueba de la densidad ósea.

Es probable que su médico también quiera que usted se haga un análisis de sangre para detectar una posible deficiencia de vitamina D o niveles de calcio que no sean normales.

Si su médico comprueba que los huesos se le están debilitando, hay medidas que puede tomar para fortalecerlos. Puede hacer más actividad física, cambiar su dieta y tomar suplementos de calcio y de vitamina D. Si ya tiene los huesos débiles, hay medicamentos que detienen la pérdida de hueso. Incluso pueden hacer que se forme hueso nuevo y reducir la probabilidad de una fractura.

Su médico puede sugerirle medicamentos que le ayuden a fortalecer los huesos. Para reducir la probabilidad de que sufra una caída, hágase un examen de la vista. Cuando hable con su médico, prepare una lista de preguntas e inquietudes. En la página siguiente se incluye una lista para ayudarle a comenzar.

Visite a su médico

Aunque la osteoporosis es la enfermedad más común que daña los huesos, también hay otros problemas médicos que pueden hacerles daño. Su médico le puede informar si usted corre riesgo y ayudarle a tratar estos problemas.

- Raquitismo y osteomalacia: Una cantidad demasiado baja de vitamina D causa estas enfermedades en los niños y los adultos y pueden resultar en deformidades o fracturas de los huesos.
- Enfermedades de los riñones: La osteodistrofia renal puede causar fracturas.
- Enfermedad ósea de Paget: Puede presentarse por factores genéticos o ambientales y hace que los huesos se deformen y se debiliten.
- Anomalías genéticas: Los trastornos como la osteogénesis imperfecta provocan un crecimiento anormal de los huesos y hacen que se fracturen con facilidad.
- Enfermedades endocrinas: Glándulas hiperactivas pueden causar enfermedades de los huesos.

“Una mujer de 50 años se rompe la muñeca al tropezar con una alfombra y caer. ¿Debe pedir una prueba de la densidad ósea aunque su médico no lo haya sugerido? ¡Claro que sí!”

De qué debe hablar con su médico

Hable con su médico, enfermera, farmacéutico u otro profesional de la salud acerca de la salud de sus huesos. Utilice la siguiente lista de control para iniciar la conversación.

- ☐ Pídale que le evalúe su riesgo de tener alguna enfermedad de los huesos.
- ☐ Hablen sobre la necesidad de hacerse una prueba de la densidad ósea.
- ☐ Infórmele sobre cualquier caída que haya tenido, aun cuando no se haya lesionado. Dígale si alguna vez ha tenido alguna fractura.
- ☐ Si ha tenido alguna caída, pregunte sobre la necesidad de hacerse una evaluación completa. La evaluación incluye exámenes de la vista, equilibrio, capacidad para caminar, fuerza de los músculos, función del corazón y presión arterial.
- ☐ Revise con su médico todos los medicamentos que está tomando (incluso los medicamentos que no necesitan receta). Haga esto una vez al año como mínimo. Así, evitará interacciones peligrosas entre los medicamentos y tomar dosis más altas de las necesarias, lo que puede llevar a una caída.
- ☐ Pregúntele a su médico si hace exámenes de la vista. Los exámenes anuales de la vista pueden ayudar a eliminar las caídas que pueden causar fracturas.
- ☐ Sepa cuánto calcio y vitamina D obtiene. Informe a su médico estas cantidades.
- ☐ Si desea comenzar a hacer alguna actividad física nueva, pregunte cuáles serían las mejores opciones para usted.

IMPORTANTE:

La enfermedad de los huesos a menudo es una enfermedad “silenciosa” hasta que causa alguna fractura.

¿Corre riesgo de tener huesos débiles?

Marque todos los cuadros que apliquen a su caso.

- ☐ Soy mayor de 65 años.
- ☐ He tenido una fractura después de los 50 años.
- ☐ Un familiar cercano tiene osteoporosis o ha tenido una fractura.
- ☐ Mi salud es “regular” o “mala.”
- ☐ Fumo.
- ☐ Peso menos de lo normal para mi estatura.
- ☐ Entré en la menopausia antes de los 45 años.
- ☐ Nunca he tomado suficiente calcio.
- ☐ Tomo más de dos bebidas alcohólicas varias veces a la semana.
- ☐ Tengo mala vista, aun con gafas, espejuelos o lentes.
- ☐ A veces me caigo.
- ☐ No soy una persona activa.
- ☐ Tengo uno de las siguientes problemas médicos o enfermedades:
  - ☐ Hipertiroidismo
  - ☐ Enfermedad pulmonar crónica
  - ☐ Cáncer
  - ☐ Enfermedad inflamatoria del intestino
  - ☐ Enfermedad crónica de los riñones o del hígado
  - ☐ Hiperparatiroidismo
  - ☐ Deficiencia de vitamina D
  - ☐ Enfermedad de Cushing
  - ☐ Esclerosis múltiple
  - ☐ Artritis reumatoide
- ☐ Tomo uno de estos medicamentos:
  - ☐ Glucocorticoides orales (esteroides)
  - ☐ Tratamientos para el cáncer (radiación, quimioterapia)
  - ☐ Medicamentos para la tiroides
  - ☐ Medicamentos antiepilépticos
  - ☐ Supresores de las hormonas gonadales
  - ☐ Agentes inmunodepresores

Si tiene alguna de estas “señales de advertencia” podría correr un alto riesgo de tener huesos débiles. Hable con su médico, enfermero, farmacéutico o algún otro profesional de la salud.

Recursos

Para más información:

Para más información sobre la salud de los huesos, hable con su médico, enfermero, farmacéutico o algún otro profesional de la salud.

Para información sobre los informes del Cirujano General, visite su página web en:
www.surgeongeneral.gov/library/reports (en inglés)

Medicare ofrece la prueba de la densidad ósea para sus beneficiarios que cumplen con ciertos requisitos y condiciones de cobertura:
https://es.medicare.gov/coverage/bone-density.html

Si necesita más información sobre los recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor comuníquese con:

Institutos Nacionales de la Salud, Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas
2 AMS Circle
Bethesda, MD 20892–3676
Teléfono: 202–223–0344
Llame gratis: 800–624–BONE (2663)
TTY: 202–466–4315
Fax: 202–293–2356
Correo electrónico: NIHBoneInfo@mail.nih.gov
www.bones.nih.gov
www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/espanolListPage.asp

Uno nunca es demasiado viejo ni demasiado joven para mejorar la salud de los huesos.

Publicación de NIH No. 15–7827-S
Diciembre de 2015